

# Frischer Wind an Hochschulen

Ob lernend oder lehrend, Stressbewältigung geht alle an. Deshalb integrieren immer mehr Hochschulen Elemente der Achtsamkeitspraxis zum Stressabbau in ihr Lehrangebot.

**Text:** Christa Spannbauer

**D**ie Studienreform im Zuge des Bologna-Prozesses führte zu einer rasanten Beschleunigung des Studiums und erhöhte damit nicht nur den Druck auf die Studierenden, sondern auch auf die Lehrenden. Immer mehr Informationen müssen in immer kürzerer Zeit verarbeitet werden. Jeder zweite Studierende, so eine Studie der AOK, fühle sich infolgedessen unter Dauerdruck. Die Befragten klagten über einen hohen Stresslevel und leiden unter Schlafstörungen und Konzentrationschwäche. Prüfungsdruck und Zukunftsängste führen zudem bei immer mehr Studierenden zu Depressionen und Burnout-Symptomen. Wie können die Hochschulen auf diese alarmierenden Fakten reagieren? Und inwieweit können die Lehrenden den Studierenden dabei Erleichterung verschaffen? Leiden doch auch sie selbst immer mehr unter dem Leistungsdruck des Bildungssystems.

#### Lehrangebot sinnvoll erweitert

Als einem der ersten Hochschulprofessoren Deutschlands ist es Andreas de Bruin gelungen, Meditation und Achtsamkeit als Lehrangebote zu etablieren und in neun Studienfächer einzuarbeiten. „Man kann Achtsamkeitsübungen relativ leicht in den Alltag oder Unterricht integrieren“, so der Professor für Sozialwissenschaften an der Hochschule München. „Gerade in pädagogischen und sozialen Berufen kann das sehr viel helfen“, erklärte er in einem Interview mit der SZ. Das als „Münchner Modell“ bekannt gewordene Projekt vermittelt Hinter-

grundwissen über verschiedene Meditationsformen, liefert Ergebnisse aus der wissenschaftlichen Forschung, entwickelt Konzepte, wie Meditation und Achtsamkeitspraxis im beruflichen Kontext sinnvoll angeboten werden können, und stößt damit auch bei anderen Universitäten auf großes Interesse.

Bei der neuen Studierendengeneration ist ein deutlich gewachsenes Bedürfnis nach Ruhe, Konzentration und Selbstfindung zu beobachten. Sei es noch vor 20 Jahren nahezu unmöglich gewesen, so Professor Niko Kohls von der Hochschule Coburg, mit dem Thema Achtsamkeit ernst genommen zu werden, finde dieses aufgrund der positiven internationalen Forschungsergebnisse mittlerweile große Beachtung. So können Studierende an der Coburger Hochschule entsprechende Kurse als Teil des Lehrplans belegen. Sie lernen dabei nicht nur, Achtsamkeit im eigenen Leben zu praktizieren, sondern diese in ihrem späteren Berufsumfeld auch an andere zu vermitteln. Die Lehrveranstaltungen wurden von der Arbeitsgruppe „Psychophysiologie des Bewusstseins: Spiritualität, Achtsamkeit, Lebensqualität und Gesundheit“ unter der Leitung von Professor Niko Kohls evaluiert. Die Probanden erklärten, sie könnten nun besser mit der eigenen Gedankenflut umgehen, würden auf Stress gelassener reagieren und abends besser einschlafen. Mehr als 86 Prozent der Teilnehmenden wünschten sich weitere Angebote dieser Art.

#### Lehren und Lernen anders angehen

„Ein Gramm Erfahrung ist besser als eine Tonne Theorie, einfach deswegen, weil jede Theorie nur in der Erfahrung lebendige und der Nachprüfung zugängliche Bedeutung hat.“ Die Worte des Pädagogen John Dewey stellen für den Philosophieprofessor Mike Sandbothe die pragmatische Leitmaxime des Projekts „Gesundes Lehren und Lernen“ (GLL) dar, das unter seiner Leitung an der Ernst-Abbe-Hochschule in Jena durchgeführt und bereits von einer großen Krankenkasse finanziert wird. Einen zentralen Baustein bildet das von Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction). In enger Kooperation mit der Ausbildungsleiterin des Instituts für Achtsamkeit, Karin Krudup, werden grundlegende Konzepte und zielgruppenspezifische Trainingsprogramme für die Integration von Achtsamkeitsverfahren in die akademische





**Achtsamkeitsmeditationen an der Hochschule Jena. Foto unten: Projektleiter Prof. Dr. Mike Sandbothe von der Hochschule Jena und Ausbildungsleiterin Karin Krudup vom Institut für Achtsamkeit**

*Training (MBTT)* eine Weiterbildungsmöglichkeit in Achtsamkeit für ihr Lehrpersonal an. Die Nachfrage nach dem zwölfwöchigen Achtsamkeitskurs ist groß. Er soll die Lehrenden darin unterstützen, die gesundheitsfördernde Wirkung der Achtsamkeit im eigenen Alltag zu erfahren, um diese dann an den Hochschulen zu etablieren. Etwa dadurch, dass sie entsprechende Übungen an den Beginn ihrer Seminare setzen oder zur Verbesserung der Kooperation in der Gremienarbeit und im Forschungsteam nutzen. Die Teilnehmenden an diesem Pilotprojekt berichten von mehr Präsenz, einer deutlichen Verbesserung der Kommunikation sowie höherer Motivation in ihren Lehrveranstaltungen, so der MBSR-Ausbilder und MBTT-Mitentwickler Dr. Bernd Langohr.

Aufbauend auf diesem Achtsamkeitskurs wird im Wintersemester 2017/18 eine Ausbildung zum „Achtsamen Hochschullehrenden“ (AH-Ausbildung) durchgeführt, in der neben Gesundheitsförderung und Stressbewältigung auch klassische Bildungsaspekte in den Blick genommen werden. „Die achtsame Hochschullehrerin“, so Projektleiter Sandbothe, „lernt nicht nur kurze Achtsamkeitsübungen professionell anzuleiten, sondern zugleich auch den Aspekt der Persönlichkeitsbildung und Charakterschulung durch Achtsamkeit bewusst einzusetzen.“ Hierfür finden insbesondere die *Metta*-Meditation sowie der von Gregory Kramer entwickelte Einsichts-Dialog und die Dyaden-Arbeit (eine Form des meditativen Zwiegesprächs) in Seminaren und Vorlesungen Anwendung.

Achtsamkeit und Meditation, das machen die geschilderten Beispiele deutlich, sind an den Hochschulen Deutschlands angekommen.

Lehre erarbeitet. „Damit erreicht die Praxis der Achtsamkeit nun weit mehr als zuvor die jungen Menschen. Sie sind die MultiplikatorInnen, die Achtsamkeit in viele Bereiche der Gesellschaft tragen und dort integrieren werden“, so Karin Krudup.

Besonders erfolgreich ist das an den Fachbereichen Betriebswirtschaft, Sozialwesen und Wirtschaftsingenieurwesen erprobte zwölfwöchige Trainingsprogramm *Mindfulness Based Student Training (MBST)*. In diesem wird das von Kabat-Zinn im klinischen Kontext entwickelte achtwöchige MBSR-Programm an die akademischen Seminarstrukturen angepasst und um Aspekte wie achtsame Prüfungsvorbereitung, achtsames Lesen, Schreiben, Forschen und Diskutieren sowie achtsames Studienmanagement erweitert.

**Angebote für Hochschullehrende**

Als erste Hochschule Deutschlands bietet die EAH Jena mit dem *Mindfulness Based Teacher*

Weiterführende Infos zum Hochschulprojekt Jena: [www.gll.eah-jena.de](http://www.gll.eah-jena.de)

Informationen zum Institut für Achtsamkeit: [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)